ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№12 (62) июнь 2006

журнал для тех, кто любит готовить

Maggi
КУЛИНАРНАЯ студия










www.gastromag.ru

■ летний овощной салат ■ закуска из огурцов и сладкого перца ■ рыбный суп с укропом ■ свинина под соусом из ревеня ■ утиная грудка с яблочно-картофельным пюре ■ форель с молодым картофелем ■ жареный сыр ■ жюльен с креветками ■ салат с кальмарами ■ кабачки по-гречески ■ овощная лазанья ■ круассаны с джемом ■ абрикосовый торт ■ йогурт с клубникой и орехами ■ торт с черешней ■ маринованная черешня ■ каркаде

ISSN 1728-6948
9 771728 694000


BergHOFF®
Russia
Бергхофф
BergHOFF® Rostfrei









Дорогие друзья!

Завершился конкурс на лучший рецепт детского блюда. Наши эксперты уже подводят итоги, и в следующем номере мы сообщим имена победителей.

Если вы не успели или не смогли принять участие в этом конкурсе, не расстраивайтесь. «Школа гастронома» объявляет новое состязание. Его тема – блюда из летних ягод. Победителей, как обычно, ждут роскошные призы. Награда за лучший рецепт – многофункциональный профессиональный блендер BRAUN со съемными насадками. И еще 4 участника конкурса получат ручные блендеры BRAUN.

Письма принимаются до 1 августа с. г.

Желаем удачи.

Ваша редакция



условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

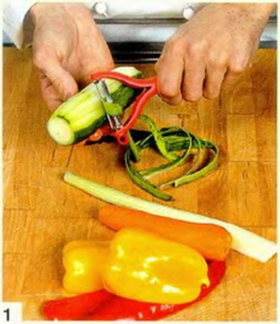
содержание

летний овощной салат

СПОНСОР РЕЦЕПТА

Tupperware®

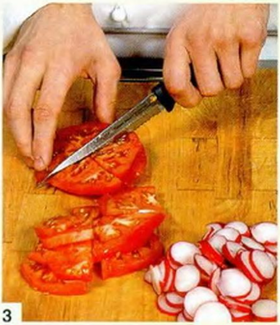




1



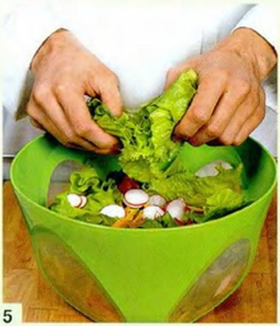
2



3



4



5



6

КСТАТИ

Тщательно продуманная конструкция **эргономичных ножей Tupperware®** позволяет без усилий нарезать любые продукты. Лезвия ножей изготовлены из высококачественной стали, а ручки, сделанные из двух специально подобранных материалов, не скользят даже в жирной или влажной руке.



ЧТО НУЖНО:

1 кочан салата-латука
0,5 пучка шпината
1 морковка
1 небольшой черешок сельдерея
2 огурца
2 помидора
1 сладкий перец
6–8 редисок
0,5 лимона

Для заправки:

4 ст. л. сметаны
1 ч. л. сахара
2 зубчика чеснока
2 веточки укропа
2 веточки кинзы
соль, перец по вкусу

■ Время приготовления: 20 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 111,5 ккал
белки – 3,9, жиры – 4,5 г, углеводы – 13,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь и огурцы вымыть и очистить при помощи **универсальной овощечистки Tupperware®**. Перец разрезать пополам, удалить сердцевину. Сельдерей вымыть, обсушить.

2 С помощью **универсального эргономичного ножа Tupperware®** нарезать морковь, огурцы, перец и сельдерей тонкой соломкой. Сложить овощи в **чашу Аркадия Tupperware®**, немного посолить, сбрызнуть соком половины лимона. Перемешать и дать постоять 10 мин., после чего слить выделившийся сок.

3 Помидоры и редис вымыть, обсушить. Помидоры нарезать кружками, используя **специальный нож для овощей Tupperware®**. Затем разрезать каждый кружок на 4 части. Редис нарезать кружками.

4 В специальной **емкости для сушки зелени Карусель Tupperware®** вымыть и обсушить латук, шпинат, петрушку и укроп. Листья латука и шпината крупно нарвать. Укроп и кинзу мелко нарезать.

5 Выложить в **чашу Аркадия** листья латука и шпината. Добавить помидоры и редис и перемешать легкими движениями. Посолить, поперчить по вкусу.

6 **Сделать заправку.** Чеснок очистить и измельчить. В **Миксере-квик Tupperware®** взбить сметану с сахаром и щепоткой соли. Добавить измельченную зелень и чеснок. Заправить салат.

закуска из огурцов и сладкого перца



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Огурцы и перец вымыть. Огурцы нарезать тонкими продольными пластинами, затем квадратами со стороной примерно 3 см. У перца удалить сердцевину, мякоть нарезать такими же квадратами.

2 Выложить овощи в миску, поперчить, добавить соевый соус, уксус и оливковое масло, перемешать и оставить на 30 мин. в теплом месте.

3 Брынзу нарезать так же, как овощи. Сложить квадратики слоями – огурец, брынза, перец, брынза, огурец. Следующую башенку сделать, положив вниз и наверх квадратики из перца, а в середину – огурец и брынзу. Выложить в такой последовательности все овощи и брынзу.



1

ЧТО НУЖНО:

- 2 огурца
- 1 большой сладкий перец
- 150 г слабосоленой брынзы
- 1 ст. л. соевого соуса
- 0,5 ч. л. винного уксуса
- 2 ст. л. оливкового масла
- свежемолотый черный перец по вкусу

■ Время приготовления: 40 мин.
■ Порций: 8 шт.
■ 1 порция: 96,8 ккал
белки – 4,5 г, жиры – 8,0 г, углеводы – 1,7 г



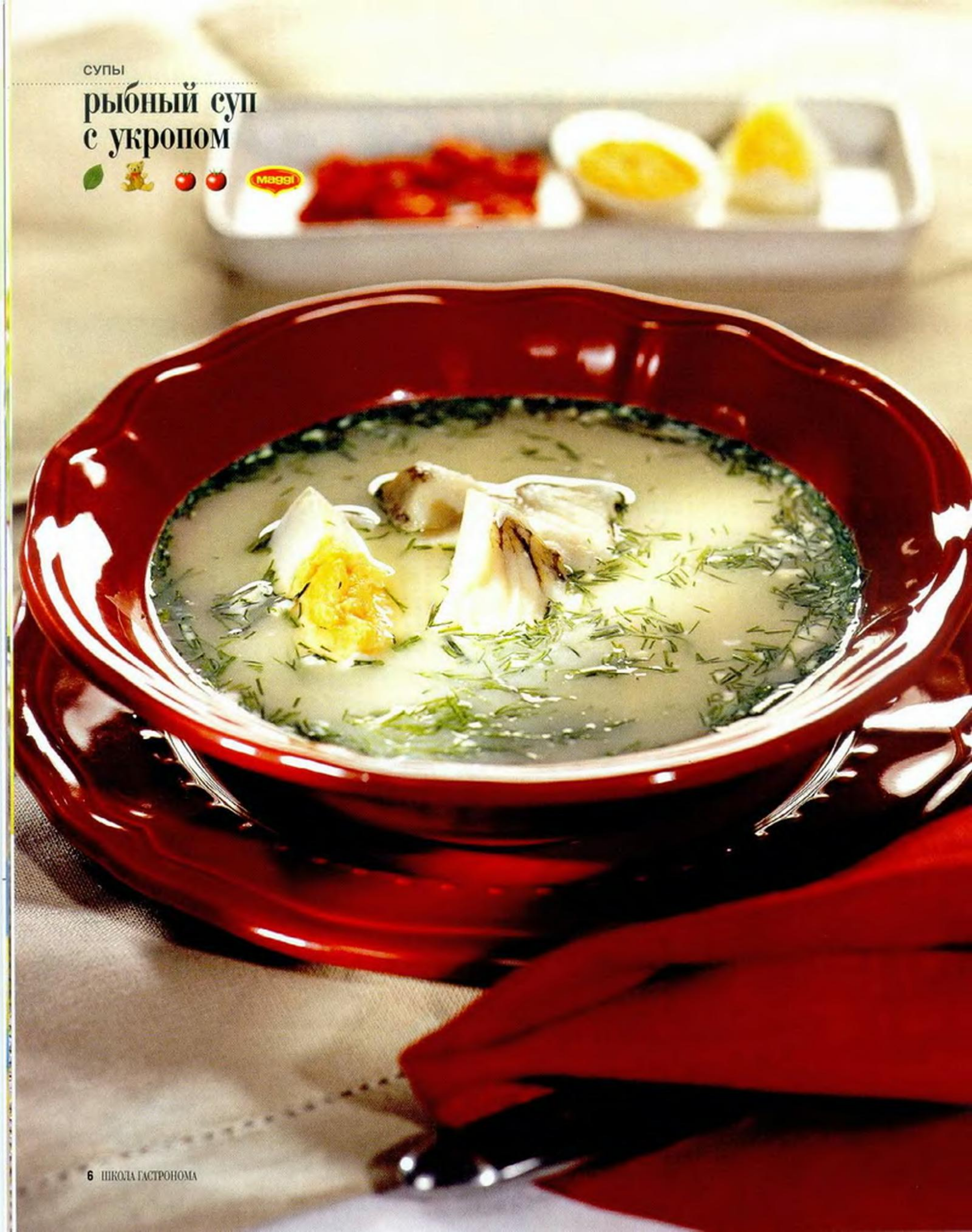
2



3

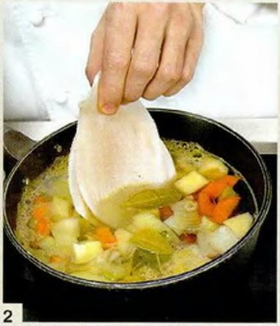

Hamé
Чешское качество
Соусы для настоящих гурманов!
Food
Hamé
Чешский соус с травами
НОВИНКА
Чешский коктейльный соус
НОВИНКА
Чешский летний соус
НОВИНКА
с грибами дрессинг
коктейльный дрессинг
ЗАО "ХАМЕ ФУДС"
Москва
4-я Тверская-Ямская ул. 33/39
тел/факс:
8 495 956 3331
8 495 772 7691
8 495 772 7697
www.hame.cz
tradition Hamé quality
товар сертифицирован

рыбный суп с укропом

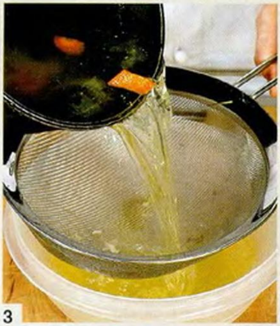




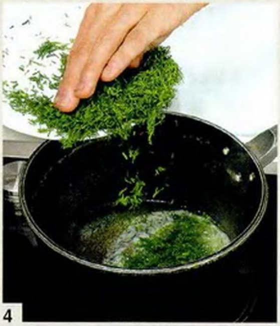
1



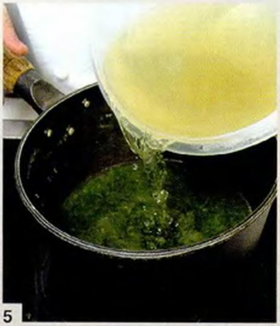
2



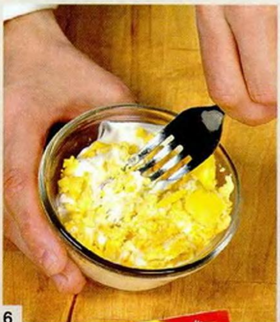
3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

800 г филе морской рыбы
1 луковица
1 морковка
100 г корня сельдерея
1 лавровый лист
4 горошины черного перца
100 г укропа
1 ч. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
2 яйца
150 г сметаны
соль по вкусу

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 373,6 ккал

белки – 43,9 г, жиры – 18,5 г, углеводы – 7,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В кастрюле вскипятить 1,5 л воды. Лук, морковь и корень петрушки очистить, крупно нарезать и положить в кипящую воду. Варить 7 мин.

2 Рыбу вымыть, добавить в кастрюлю вместе с лавровым листом и перцем. Быстро довести до кипения, удалить пену. Посолить по вкусу. Готовить 5 мин. Снять с огня.

3 Шумовкой переложить рыбу из бульона на тарелку, накрыть пищевой пленкой и отставить. Бульон процедить. Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы. Укроп вымыть, обсушить и нарезать.

4 В чистой кастрюле разогреть сливочное масло. Обжарить в нем укроп, 1 мин. Уменьшить огонь, добавить муку, тщательно размешать.

5 Небольшими порциями, постоянно размешивая, влить в кастрюлю с укропом рыбный бульон. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 5 мин.

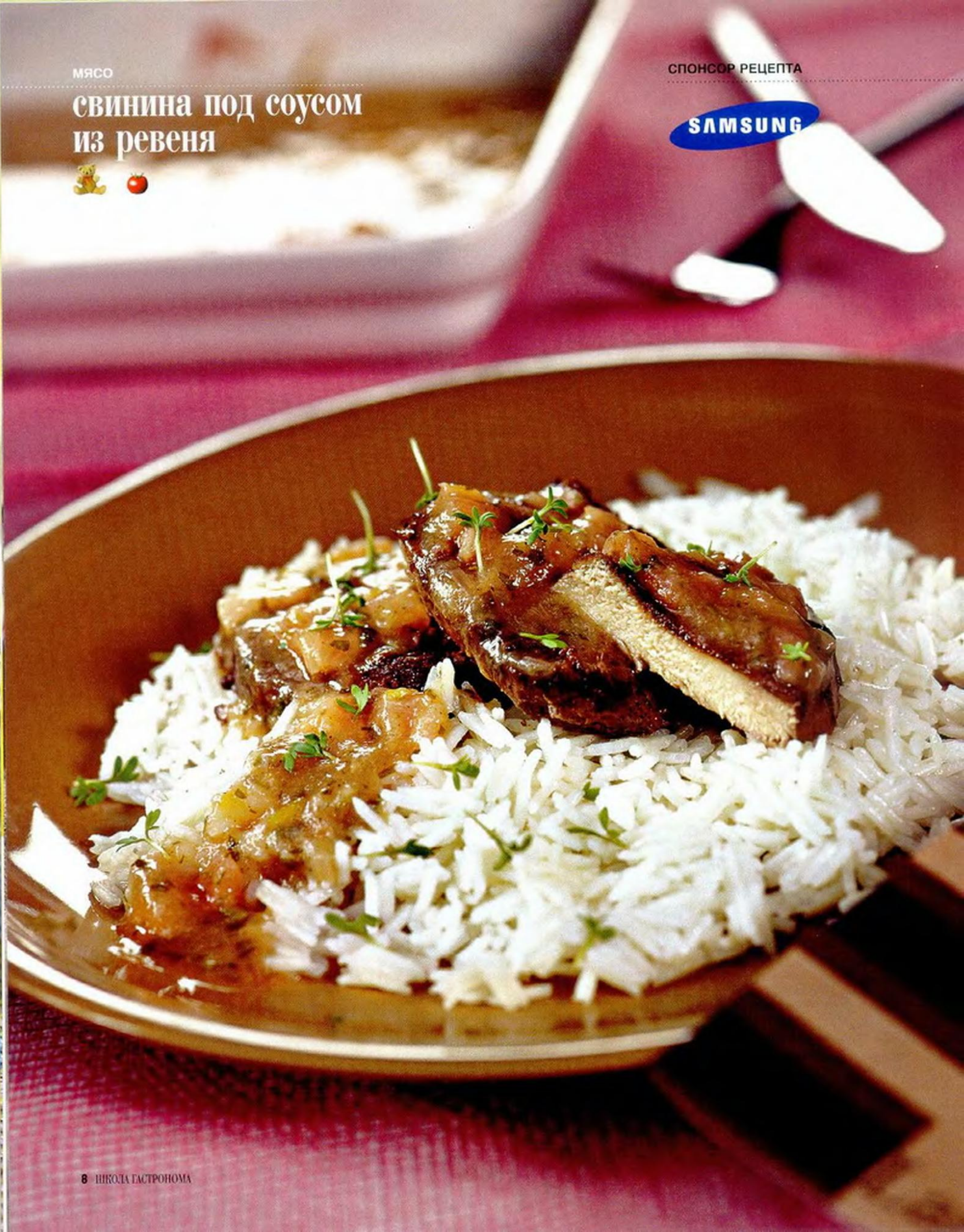
6 Яичные белки мелко нарубить, а желтки растереть со сметаной до однородной массы. Добавить в суп белки и желтки со сметаной, перемешать и снять с огня.

В тарелки положить кусочки рыбы, налить суп.

МЯСО

свинина под соусом из ревеня

СПОНСОР РЕЦЕПТА

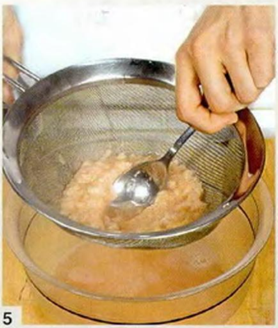



1


2


3


4


5


6

КСТАТИ

Микроволновая печь **Samsung Aqua** сама рассчитывает оптимальное время приготовления продукта. Достаточно задать на панели управления нужный режим, выбрать категорию продукта, зафиксировать его вес.



ЧТО НУЖНО:

- 800 г свиной вырезки
- 1 стакан красного сухого вина
- 3 ст. л. горчицы
- 1,5 ч. л. тертого корня имбиря
- 300 г ревеня
- 150 г сахара
- 100 мл воды
- 2 ч. л. зелени петрушки

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 376,8 ккал

белки – 40,3 г, жиры – 7,4 г, углеводы – 37,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В сотейник влить вино, добавить горчицу и корень имбиря. Готовить на среднем огне, 2 мин. Снять с огня и отставить.

2 Свинину вымыть и нарезать на порционные куски. Положить в форму для микроволновой печи, залить приготовленным маринадом. Сверху накрыть пищевой пленкой.

3 Поместить форму с мясом в микроволновую печь, выставить режим приготовления мяса, вес продукта (1 кг вместе с соусом) и включить печь. Вынуть форму и оставить в теплом месте.

4 Ревень тщательно вымыть. Половину нарезать на кусочки по 0,5 см, отложить. Оставшийся ревень нарезать крупнее, сложить в форму для микроволновой печи, добавить воду, сахар. Поставить в микроволновую печь и готовить 6 мин., пока масса не станет однородной и густой.

5 Дать массе остыть, затем протереть ее через сито.

6 Вновь перелить в форму. Добавить отложенный ревень, вернуть в микроволновую печь и готовить 3 мин. Добавить в соус измельченную петрушку.

Выложить куски свинины на блюдо, полить соусом.

*** В закрытом виде соус можно хранить в холодильнике 2 недели.**

утиная грудка с яблочно-картофельным пюре




1


2


3



4


5


6

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

В этом блюде вместо яблок можно использовать свежие абрикосы.

ЧТО НУЖНО:

- 2 стакана яблочного сока
- 3 крупные картофелины
- 2 крупных яблока семиренко
- 75 г сливочного масла
- 2 утиные грудки без кожи
- 2 ст. л. муки
- 3 веточки тимьяна
- 50 мл коньяка
- 50 мл сливок
- 3 ч. л. **МАГГИ® БУКЕТ ПРИПРАВ**

- Время приготовления: 1 час 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 389,2 ккал

белки – 15,9 г, жиры – 19,8 г, углеводы – 36,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель и яблоки очистить и нарезать кубиками. Яблочный сок развести 1 стаканом воды, перелить в кастрюлю и довести до кипения. Положить картофель и яблоки и варить 20 мин. Снять с огня. Шумовкой переложить картофель и яблоки в большую миску. Отвар сохранить.
Добавить в миску 2 ст. л. сливочного масла. Размять картофель с яблоками в мягкое пюре.

2 Тимьян вымыть, обсушить и измельчить. Утиную грудку нарезать кусками толщиной 1 см. Накрыть пленкой и отбить.

3 Разогреть в сковороде оставшееся сливочное масло. Обжарить в нем куски утки, по 2 мин. с каждой стороны. Выложить из сковороды, дать немного остыть, нарезать тонкой соломкой, накрыть и оставить в теплом месте.

4 В сковороду, в которой жарилась утка, влить сохраненный отвар из-под картофеля и яблок, добавить коньяк и сливки. Уваривать соус на среднем огне 5–6 мин. Добавить 3 ч. л. **МАГГИ® БУКЕТ ПРИПРАВ**.

5 В форму для запекания выложить обжаренные куски утки. Присыпать тимьяном и мукой. Перемешать. Влить соус.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Яблочно-картофельное пюре переложить в кулинарный пакет. Красиво выложить пюре поверх утки. Запекать 35 мин.

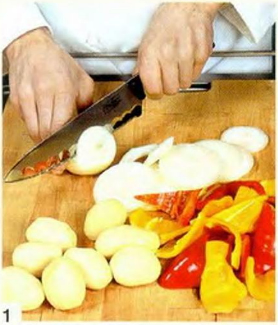
форель с молодым картофелем

СПОНСОР РЕЦЕПТА

Zepter International HOME ART



На фото: сервиз КОБАЛЬТ РОЯЛ от Zepter



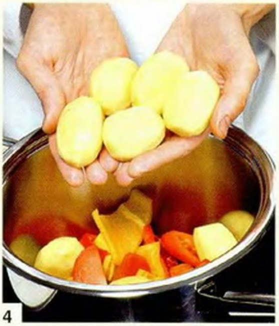
1



2



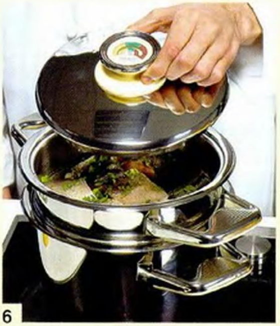
3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

- 2 речные форели весом по 400 г
- 8–10 молодых картофелин
- 2 сладких перца
- 2 помидора
- 2 луковицы
- 1 пучок кинзы
- 0,5 лимона

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 365,1 ккал

белки – 44,3 г, жиры – 4,7 г, углеводы – 36,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть и очистить. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Мякоть крупно нарезать. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами.

2 Помидоры вымыть, положить в **пароварку Zepter** и обдать кипятком. Снять с плодов кожицу. Нарезать крупными кусками.

3 Рыбу вымыть, очистить от чешуи и выпотрошить. Еще раз промыть. Нарезать порционными кусками. Промокнуть каждый кусок бумажными салфетками.

4 Поместить все овощи в холодную **кастрюлю Zepter**. Вниз положить перец, затем помидоры и картофель.

*** Должно быть заполнено не более 2/3 объема посуды.**

5 Накрыть **кастрюлю пароваркой Zepter**. Выложить в нее сначала нарезанный кольцами лук, затем рыбу.

6 Рыбу сбрызнуть соком лимона, посыпать зеленью кинзы, накрыть крышкой.

Zepter-систему поставить на средний огонь и готовить, пока расположенная на крышке стрелка термоконтроллера не дойдет до середины зеленого сектора. Снять с огня и разложить блюдо по тарелкам.

КСТАТИ

* Благодаря специальной конструкции посуды **Zepter** и термоаккумулирующему дну влагосодержащие продукты можно готовить в ней без воды и в более щадящем режиме. А это способствует сохранению питательных веществ и витаминов.

* В **Zepter-системе** из нескольких ярусов можно готовить одновременно несколько блюд или ингредиентов одного блюда, что экономит время и электроэнергию.





КЛАССИКА

Жареный сыр

ЧТО НУЖНО:

- 400 г сыра сулугуни
- 3 ст. л. муки
- щепотка соли, перца и сухого тимьяна
- 2 яйца
- 1 ст. л. молока
- 4 ст. л. крошек белого хлеба
- 2 ст. л. растительного масла
- 50 г сливочного масла

- Время приготовления: 50 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 351,7 ккал

белки – 25,8 г, жиры – 20,7 г, углеводы – 15,5 г

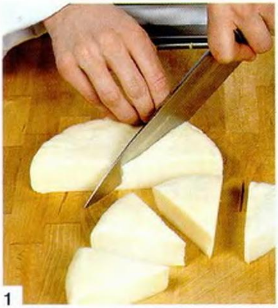
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разрезать сулугуни на 8 толстых частей. Обвалять каждый кусок в муке, смешанной с солью, перцем и тимьяном.

2 Яйца взбить с молоком. Обмакнуть кусочки сыра в яичную смесь, затем обвалять в хлебных крошках. Повторить операцию. Выложить куски на плоское блюдо и поставить в холодильник на 30 мин.

3 Разогреть в сковороде сливочное и растительное масло. Обжаривать сыр по 3 мин. с каждой стороны.

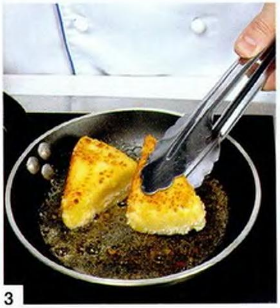
Подавать горячим со свежими овощами.



1



2



3







НАЧНЕМ ЛЕТО С ОВОЩЕЙ!

С началом лета наступает сезон овощей: морковка, кабачки, баклажаны, молодая картошечка прямо с грядки появятся на столе уже в июне. Сколько вкусных и полезных блюд можно с ними приготовить! Тушеные овощи, рагу, соте могут выступать как самостоятельные блюда и в качестве гарнира к мясу или рыбе. А какое разнообразие овощных супов! В этом номере эксперты Кулинарной студии МАГГИ® с удовольствием поделятся с Вами секретами приготовления овощных блюд.

- Овощное рагу выйдет особенно ароматным и аппетитным, если добавить в него СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ® «10 овощей».
- Чтобы баклажаны не дали горечь, их нужно нарезать кружочками, посолить и оставить на два часа. После смыть соль холодной водой, и уже затем готовить.
- Если обдать помидоры кипятком, то снять с них кожицу будет легче.
- Пассеровать овощи для супа лучше на растительном масле и на медленном огне. А если Вы хотите избавить себя от лишних хлопот по чистке и резке моркови и лука, воспользуйтесь МАГГИ® ЗАЖАРКОЙ. Просто добавьте ЗАЖАРКУ за 5 минут до конца приготовления – и Ваш любимый суп готов!
- Чтобы домашние по достоинству оценили суп из свежих овощей, добавьте в него бульонный кубик МАГГИ®. Полезные овощные супы станут ароматными, насыщенными и очень вкусными.
- Если варить овощи в большом количестве воды, они теряют много питательных веществ. Лучше всего их припускать – варить в закрытой посуде в небольшом количестве жидкости (воды или бульона).



жюльен с креветками

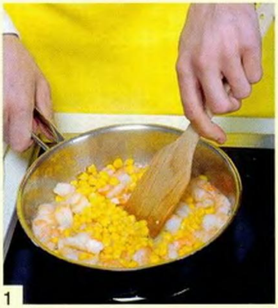
ЧТО НУЖНО:

2 пакетика **МАГГИ® НА ВТОРОЕ для жюльена**
500 г креветок очищенных замороженных
150 г кукурузы консервированной
500 мл молока
50 г сливочного масла
200 г сыра

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 8
- 1 порция: 214,8 ккал

белки – 24,4 г, жиры – 9,6 г, углеводы – 7,3 г





1

ЧТО ДЕЛАТЬ:

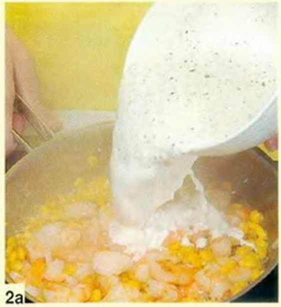
1 Креветки разморозить и тщательно отжать. Из банки с кукурузой слить воду. Сковороду (желательно чугунную, без пластмассовой ручки) со сливочным маслом разогреть. Креветки и кукурузу обжаривать в течение 2–3 мин.

2 Развести в молоке содержимое пакетиков **МАГГИ® НА ВТОРОЕ для жюльена** и влить смесь в обжаренные креветки и кукурузу. Тушить на небольшом огне, 7–10 мин.

3 Наполнить полученной горячей смесью формы для запекания либо оставить в сковороде, если она без пластмассовой ручки. Посыпать смесь в сковороде (форме для запекания) тертым на крупной терке сыром. Закрыв всю поверхность сыром, поставить в духовку, предварительно разогретую до 200 °C, и запекать в течение 20 мин. либо до тех пор, пока сыр не станет золотисто-коричневым.



2



2a



3

Подавать, распределяя по порциям ложкой. Украсить веточкой петрушки.

СОВЕТ ОТ МАГГИ®
В жюльен также можно добавить мидии или осьминожки.

салат с кальмарами

ЧТО НУЖНО:

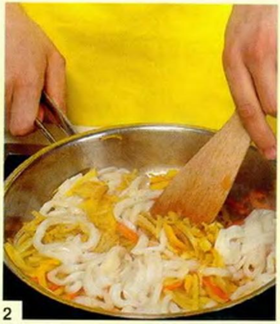
2 ст. л. **МАГГИ® ЗАЖАРКА**
100 мл воды
500 г замороженных кальмаров
300 г картофеля
3 сладких перца разного цвета
2 ст. л. растительного масла
360 г сметаны
30 г зеленого лука

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 340 ккал

белки – 19,8 г, жиры – 22,7 г, углеводы – 13,2 г



1



2



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель очистить, у перцев вынуть сердцевину. Нарезать овощи соломкой. Кальмары промыть и нарезать кольцами.

2 Разогреть сковороду с растительным маслом и, последовательно добавляя, обжаривать картофель, кальмары и перец в течение 5–7 мин.

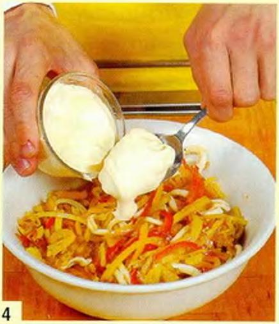
3 Смешать **МАГГИ® ЗАЖАРКУ** со 100 мл воды и добавить в сковороду. Тушить 5 мин. на среднем огне.

4 Овощи и кальмары охладить до комнатной температуры и заправить сметаной.

Салат подавать в небольших мисочках, посыпав сверху мелко рубленным зеленым луком.



3



4

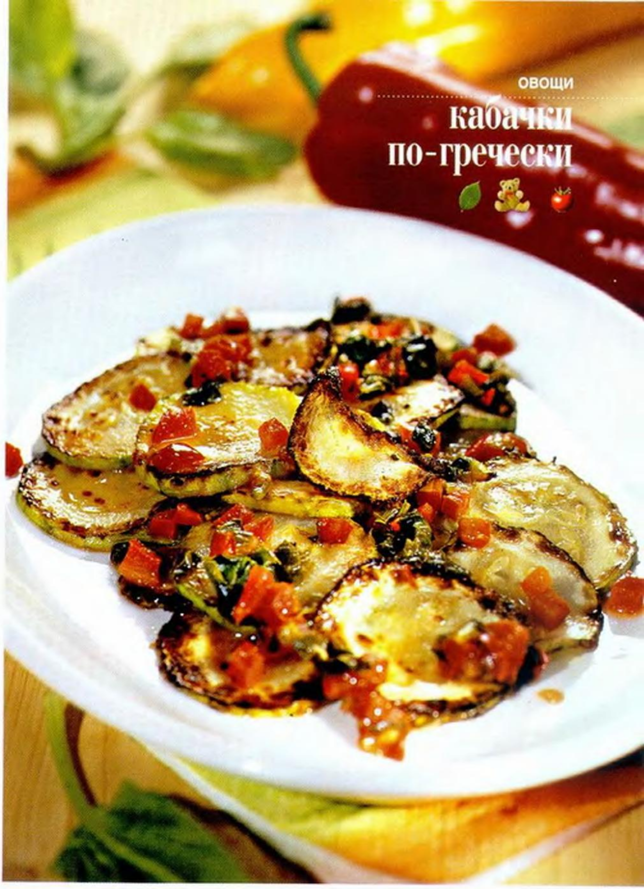


СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Для пикантности вкуса в салат можно добавить маринованных огурчиков, а сметану заменить майонезом. Количество **МАГГИ® ЗАЖАРКИ** необходимо уменьшить до 1 ст. л.


Любимый суп без хлопот!
Теперь Вам не нужно чистить и резать лук, тереть морковь, обжаривать овощи.
Просто добавьте МАГГИ® ЗАЖАРКУ за 5 минут до готовности супа.
Maggi®
НОВИНКА
Зажарка
Готовая смесь из лука и моркови для супа
Просто добавьте в суп!
60 г
Товар сертифицирован.

Кабачки по-гречески



ЧТО НУЖНО:

2 кабачка
2 ст. л. муки
1 ст. л. растительного масла
1 пучок щавеля
1 пучок зеленого лука
1 сладкий перец
1 помидор
1 ч. л. сахара
растительное масло для обжаривания
соль по вкусу

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 156,8 ккал

белки – 2,8 г, жиры – 8,0 г, углеводы – 18,4 г

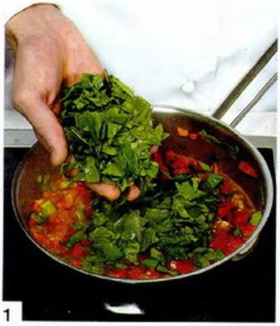
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Щавель перебрать, тщательно вымыть и довольно крупно нарезать. Лук, перец и помидор вымыть и обсушить. Нарезать овощи небольшими кусочками. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем перец и лук. Добавить щавель, помидор и сахар, посолить по вкусу. Накрыть крышкой и тушить овощи 15 мин.

2 Кабачки вымыть и нарезать кружками. Обвалять кружки в муке и обжарить в растительном масле по 1 мин. с каждой стороны.

3 Добавить тушеные овощи, перемешать и готовить еще 5 мин.

Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.



1



2



3

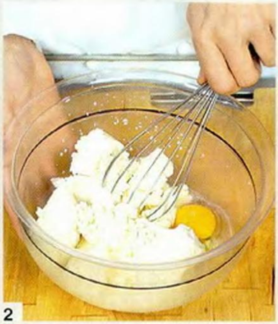
овощная лазанья

СПОНСОР РЕЦЕПТА

Barilla



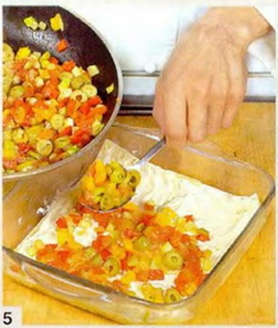

1


2



3


4


5


6

КСТАТИ

Пластины для приготовления лазаньи Barilla – натуральный итальянский продукт, который производится из твердых сортов пшеницы и свежих яиц. В упакованном виде пластины могут храниться 2–3 месяца.



ЧТО НУЖНО:

- 200 г листов **лазаньи Barilla**
- 1 луковица
- 1 цукини
- 2 сладких перца
- 3 помидора
- 50 г оливок без косточек
- 300 г творога
- 100 г тертого сыра
- 200 мл молока
- 1 яйцо

■ Время приготовления: 1 час 10 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 831,2 ккал
белки – 33,8 г, жиры – 51,3 г, углеводы – 58,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и цукини очистить. Перцы разрезать пополам, удалить сердцевину. Помидоры очистить от кожицы и семян. Нарезать все овощи кубиками, оливки – кружками.
Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить в нем лук, 2 мин. Добавить цукини и перцы, посолить и тушить 15 мин. Добавить оливки, готовить 2 мин.

2 Тщательно перемешать творог с молоком, половиной сыра и яйцом. Посолить по вкусу.

3 Листы лазаньи опустить на 2 мин. в кипящую воду, затем переложить в форму с холодной водой.

4 Глубокую прямоугольную форму смазать маслом. Положить слой листов лазаньи, промазать его творожной массой.

5 Положить на творог слой овощей. Ложкой вдавить овощи в творожную массу. Выложить следующий слой листов лазаньи, слой творога и овощей. Выкладывать, пока не закончатся все ингредиенты. Последним слоем должен быть творог.

6 Посыпать сверху оставшимся сыром и положить кусочки сливочного масла. Поставить в духовку, нагретую до 220 °С, на 25 мин.

круассаны с джемом




1


2


3


4


5


6

ЧТО НУЖНО:

1 стакан муки
0,5 стакана воды
5 г сухих дрожжей
1 яйцо
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. сахара
150 г любого фруктового джема

■ Время приготовления: 1 час 40 мин.
■ Порций: 20 шт.
■ 1 порция: 49,3 ккал
белки – 1,1 г, жиры – 0,8 г, углеводы – 9,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В миску просеять горкой муку, сделать углубление. Всыпать сахар и дрожжи.

2 Добавить сливочное масло, отщипывая его маленькими кусочками. Влить теплую воду и вымесить гладкое, эластичное тесто.

*** Вымешивать тесто надо не менее 15 мин.**

Скатать в шар, накрыть и дать постоять в теплом месте 30 мин.

3 На присыпанной мукой поверхности еще раз с силой вымесить тесто, затем раскатать его в тонкий пласт.

4 Нарезать тесто небольшими вытянутыми в длину треугольниками.

5 Положить на основание каждого по 0,5 ч. л. начинки.

6 Свернуть треугольники рулетом от основания к вершине. Выложить круассаны на противень, накрытый листом пергамента, на расстоянии 5–6 см друг от друга. Придать им форму полумесяца и дать постоять 10–15 мин.
Разогреть духовку до 200 °С. Круассаны смазать слегка взбитым яйцом. Выпекать 15 мин.

Подавать горячими или теплыми.

КСТАТИ

Круассаны – популярные французские булочки к завтраку. Их делают из слоеного или дрожжевого теста, с начинкой или без. Самые распространенные начинки для круассанов – фруктовые джемы или шоколад.

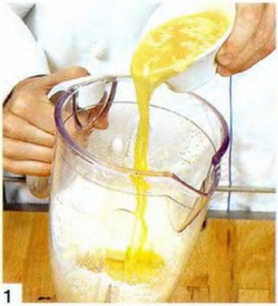
абрикосовый торт

ЧТО НУЖНО:

50 г сливочного масла
400 г абрикосов
3 ст. л. сахара

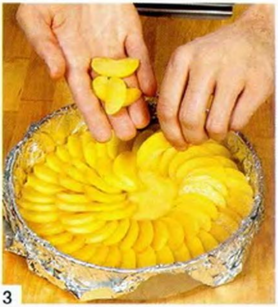
Для теста:

50 г муки
200 г миндаля
85 г сахара
140 г сливочного масла
2 яйца


1


2




3

- Время приготовления: 1 час 15 мин.
- Порций: 8
- 1 порция: 299,3 ккал

белки – 7,5 г, жиры – 18,3 г, углеводы – 26,1 г

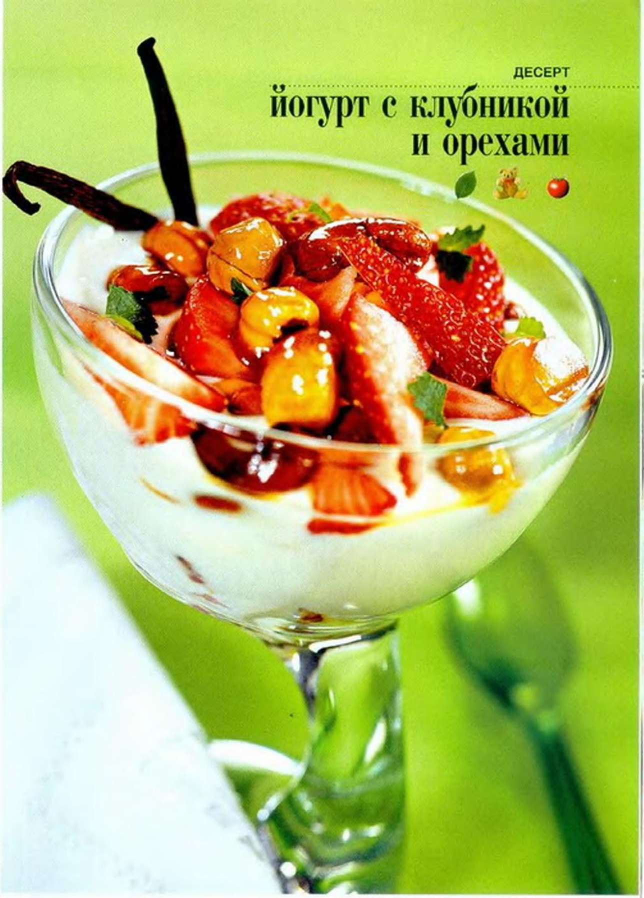
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Очищенный от кожицы миндаль измельчить в муку. Всыпать в чашу процессора муку, сахар, добавить сливочное масло и яйца. Взбить до однородной массы.

2 Форму для выпечки накрыть фольгой, выложить миндальную смесь и разровнять поверхность.

3 Разогреть духовку до 190 °С. Абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Нарезать абрикосы дольками и уложить сверху по кругу. Смазать верх пирога растопленным сливочным маслом, присыпать сахаром. Выпекать 40 мин.

Йогурт с клубникой и орехами



ЧТО НУЖНО:

300 г натурального йогурта
4 ягоды клубники
25 г фундука
25 г кешью
3 ст. л. меда
1 ст. л. воды

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 287,3 ккал

белки – 12,4 г, жиры – 5,9 г, углеводы – 46,2 г

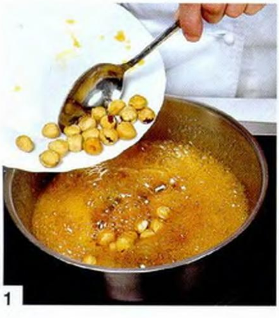
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мед тщательно размешать с водой, перелить в сотейник и варить, помешивая, 3 мин.
Добавить орехи и готовить, постоянно помешивая, еще 2 мин.

2 Выложить орехи на разделочную доску, накрытую пергаментом, и дать обсохнуть.

3 Клубнику вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками.

В бокалы выложить йогурт, сверху карамелизованные орехи и клубнику.



1



2



3

ДЕСЕРТ

торт с черешней

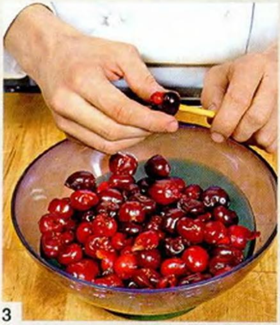




1



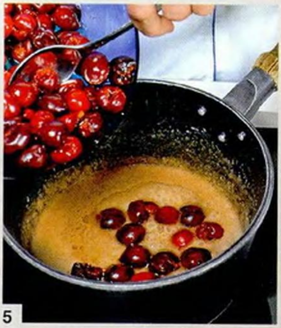
2



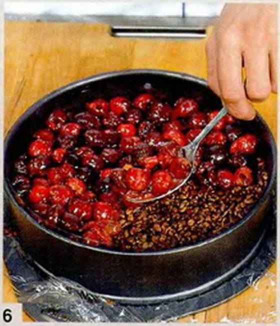
3



4



5



6

СОВЕТ

* Вместо рисовых хлопьев можно использовать пшеничные или кукурузные.
* 2–3 ст. л. шоколадно-рисовой смеси можно выложить тонким слоем на лист пергамента, охладить в холодильнике, затем нарезать на кусочки и украсить ими торт.

ЧТО НУЖНО:

150 г черного шоколада
100 г рисовых хлопьев (воздушный рис)
1 кг черешни
1 стакан сахара
3 ст. л. крахмала
2 ст. л. апельсинового сока
1 ч. л. корицы
50 мл сливок

- Время приготовления: 2 часа
- Порций: 10
- 1 порция: 257,7 ккал

белки – 2,7 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 48,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шоколад разломать на небольшие кусочки, сложить в огнеупорную стеклянную или керамическую посуду и растопить на водяной бане. Снять с огня. В горячий шоколад всыпать рисовые хлопья. Тщательно перемешать, чтобы хлопья были полностью покрыты шоколадом.

2 Внутрь круглой формы для выпечки положить пищевую пленку так, чтобы она закрывала дно и бока формы. Выложить на пленку шоколадно-рисовую смесь, разровнять поверхность. Прижать лопаткой или ложкой, чтобы смесь легла плотнее, и поставить в холодильник на 40 мин.

3 Черешню вымыть, удалить плодоножки и косточки.

4 Смешать в сотейнике 2/3 стакана сахара с крахмалом, корицей и соком. Поставить на небольшой огонь и готовить, постоянно помешивая, 4 мин.

5 Добавить черешню. Готовить, не прекращая помешивать, 5 мин. Снять с огня, дать остыть до комнатной температуры.

6 Положить черешню в форму, присыпать оставшимся сахаром. Поставить в холодильник.

Перед подачей украсить торт взбитыми сливками.

маринованная черешня



ЧТО НУЖНО:

на литровую банку

- 1 кг черешни
- 500 мл воды
- уксус, сахар, соль по вкусу
- 2 почки гвоздики
- 1 см корицы
- 1 см корня хрена
- 1 лист вишни
- 0,5 ч. л. кориандра
- 0,5 ч. л. горчичных семян
- 2 ст. л. водки

■ Время приготовления: 20 мин.
■ Порций: 10
■ 1 порция: 63,0 ккал
белки – 1,1 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 12,0 г

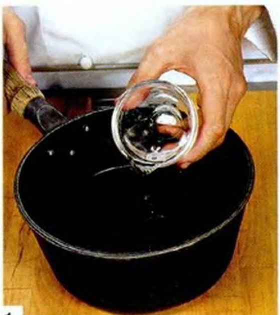
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Развести в воде такое количество сахара, соли и уксуса, чтобы получился приятный вкус. Лучше, если он будет чуть кисловатым. Воду вскипятить, затем остудить до комнатной температуры.
Добавить в маринад водку.

2 Черешню промыть, удалить плодоножки и косточки. Уложить ягоды в стерилизованную банку, постоянно встряхивая, чтобы они были плотно уложены.

3 Добавить специи и залить маринадом. Оставшийся маринад не выливать. Прикрыть банку и оставить до следующего дня – за это время ягоды впитают часть маринада. Долить банку до самого верха, закрыть и поставить на хранение.

Использовать как гарнир для блюд из мяса и птицы, а также для овощных и мясных салатов.



1



2



3

каркаде

ЧТО НУЖНО:

1 ч. л. каркаде

1 стакан воды

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 1
- 1 порция: 0 ккал

белки – 0 г, жиры – 0 г, углеводы – 0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Емкость с водой поставить на сильный огонь. Как только появятся первые признаки закипания (мелкие пузырьки), воду снять. Дать немного остыть (температура воды должна быть 70 °С). Положить каркаде в стеклянный кувшин, залить кипяченой водой. Накрыть и дать остыть.

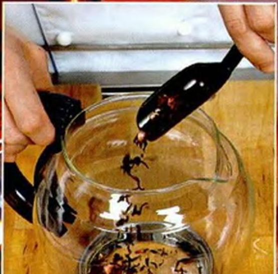
2 Лимон нарезать тонкими кружками. Положить в стаканы по несколько кусочков льда и по кружку лимона. Разлить каркаде.

СЛОВАРЬ

Каркаде – напиток из засушенных цветов гибискуса, в последние десятилетия стал очень популярен во всем мире. Прежде всего потому, что он вкусный и очень полезный. Главное, правильно приготовить напиток.

Во-первых, вода для него должна быть очень мягкой, отстоявшейся. Во-вторых, каркаде нельзя не только кипятить, но даже заваривать крутым кипятком. Не любит этот напиток и металлической посуды.

Правильно заваренный каркаде должен иметь яркий рубиновый цвет и быть абсолютно прозрачным. Пить напиток можно и горячим, и холодным.



1



2

Школа кулинарного мастерства

Лето... Пора овощей, зелени и фруктов...

Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» представляет программу ***«Большое летнее меню»****. Посетив наши занятия, вы научитесь готовить оригинальные, вкусные, а главное, полезные блюда.*

С наступлением теплого времени года пикник в тени деревьев становится особенно привлекательным видом отдыха. Единственное, что может его испортить, – это однообразие блюд, которые повторяются из года в год. Благодаря программе «Большого летнего меню» вы порадуете друзей и близких потрясающими новинками: шашлык, барбекю и приготовленные на гриле овощи, мясо, морепродукты, впитавшие упоительные ароматы дыма и трав.

Ничто не может сравниться с настоящим домашним обедом. На наших занятиях вы научитесь готовить легкие салаты и летние пироги, от которых ваша семья будет в восторге. Кроме того, узнаете, как правильно делать тайские, французские, японские и итальянские супы, а также рыбу.

Экзотические ароматы и вкусы азиатской кухни обеспечили ей широкую популярность. Посетив Школу кулинарного мастерства летом, вы узнаете, какими секретами владеют азиатские кулинары: сочетание свежих продуктов со специями и быстрые техники приготовления блюд в воке.

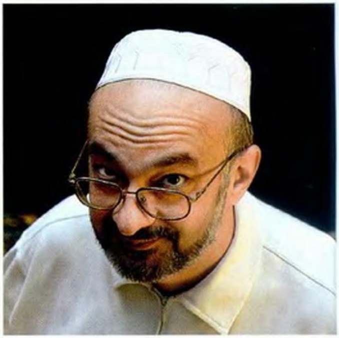
Для вас – летние скидки!
Специальное предложение действует с 1 июня по 31 августа.
Не пропустите летнее меню по летним ценам!



Абонемент на 4 посещения – 6500 руб, тематическое занятие – 2000 руб.
Курс «От простого к сложному» (4 занятия) – 5200 руб, одно занятие – 1700 руб.
Этническая тема – 3000 руб.

Сенсация! Сталик Ханкишиев проводит занятия в Школе кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ»!

Автор книги «Казан, мангал и другие мужские удовольствия», легендарный Stalic пришел к нам из Всемирной сети. Вот уже больше пяти лет он, что называется, гуру русского гастрономического интернета, звезда и легенда самых популярных кулинарных сайтов и форумов, где собираются живущие в разных городах, странах и даже на разных континентах любители хорошо поесть, а также поговорить и поспорить о приготовленном и съеденном.



26 июня, 18.00–20.00

- **Казан. Будем знакомы**
  1. Думляма – мясо и овощи в казане: тысяча вариантов на все случаи жизни.
  2. Шурпа – великий суп, гастрономическая вершина Востока.
  3. Самаркандский плов – утонченность, рожденная под голубыми куполами.

27 июня, 18.00–20.00

- **Многоликий плов и его родственники**
  1. Машхурда – обед в одном блюде: секрет азиатского боба.
  2. Плов по-ферғански – вариации на тему совершенства.
  3. Кабоб-роган – как сварить плов, когда кончился рис.

28 июня, 18.00–20.00

- **На перекрестке цивилизаций**
  1. Раздельные пловы в Иране – головокружительное многообразие.
  2. Лакомые кусочки – что остается от барашка: печень и прочие субпродукты.
  3. Буглама – рассказ о том, как не испортить рыбу, даже если эта рыба – бараньи котлеты.

Стоимость одного занятия – 3500 руб.
Запись по телефону: (495) 725-1070
и на сайте www.gastromag.ru

Дорогие читатели!
Вы можете подписаться на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию. При оплате подписки до 15-го числа текущего месяца вы будете получать журналы со следующего месяца. Минимальный срок подписки – один месяц.



Гастрономъ

журнал для тех, кто ест

• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Гастрономъ» – 65 р.
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Гастрономъ» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80.
Для остальных стран – $7,70.

Садовник

• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Садовник» – 45 руб.
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Садовник» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,00.
Для остальных стран – $5,00.

Школа гастронома

• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома» – 60 руб.
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $3,00. Для остальных стран – $6,00.

Ручная Работа

• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Ручная работа» – 50 руб.
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Ручная работа» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80.
Для остальных стран – $5,80.

Для оформления редакционной подписки
1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка.
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика.
3 • Отметьте номера журналов в квитанции.
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов.
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1074 или по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.

** Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала.*
** В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.*

Оформить редакционную подписку на наши журналы вы можете через наши сайты:
www.gastromag.ru; www.sadovnikmag.ru;
http://handmade.idvz.ru

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru.

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982,
Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040,
Moscow, Russia
Correspondents (Nostro):
The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N
Acc.890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:
• АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44140, 44141
Школа гастронома – 84584, 83273
Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131
• Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 81150, 81158
Школа гастронома – 83316, 83273
Садовник – 46345, 20415
• МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 12598, 99378
Школа гастронома – 12599, 11308
Садовник – 24324, 63427
• Интер-Почта-2003 тел.: (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
• Вся пресса, тел.: (495) 787-3445
• ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск тел.: (017) 291-9891
Подписной индекс:
Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158
Садовник – 46345
• Подписное агентство KSS, г. Киев, тел. (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
• Урал-Пресс: тел.: (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел.: (3432) 75-6274.

Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Школа гастронома	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Садовник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ручная работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

на 200__ г (для каждого журнала)
(наименование платежа)

Кассир

Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Школа гастронома	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Садовник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ручная работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

на 200__ г (для каждого журнала)
(наименование платежа)

Кассир

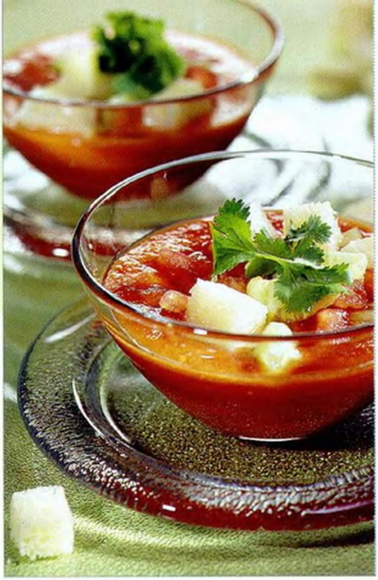
Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

читайте в следующих номерах:

- гаспачо
- креветки по-тайски
- индейка с тапинадой
- торт из заварного теста
- ликер «Тутти-фрутти»

следующий номер выйдет 3 июля

где купить



С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.
________________________ (подпись плательщика)

Информация о плательщике:

____
(Ф.И.О., адрес плательщика)
____
____
____

____
Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.
________________________ (подпись плательщика)

Информация о плательщике:

____
(Ф.И.О., адрес плательщика)
____
____
____

____
Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№12 (62), июнь 2006
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Каврузов, Ольга Пахтусова
редакторы Татьяна Зимогорова, Александр Ильин
веб-редактор Юлия Товбина
корректоры Галина Крикунова, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Марина Челознова, Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

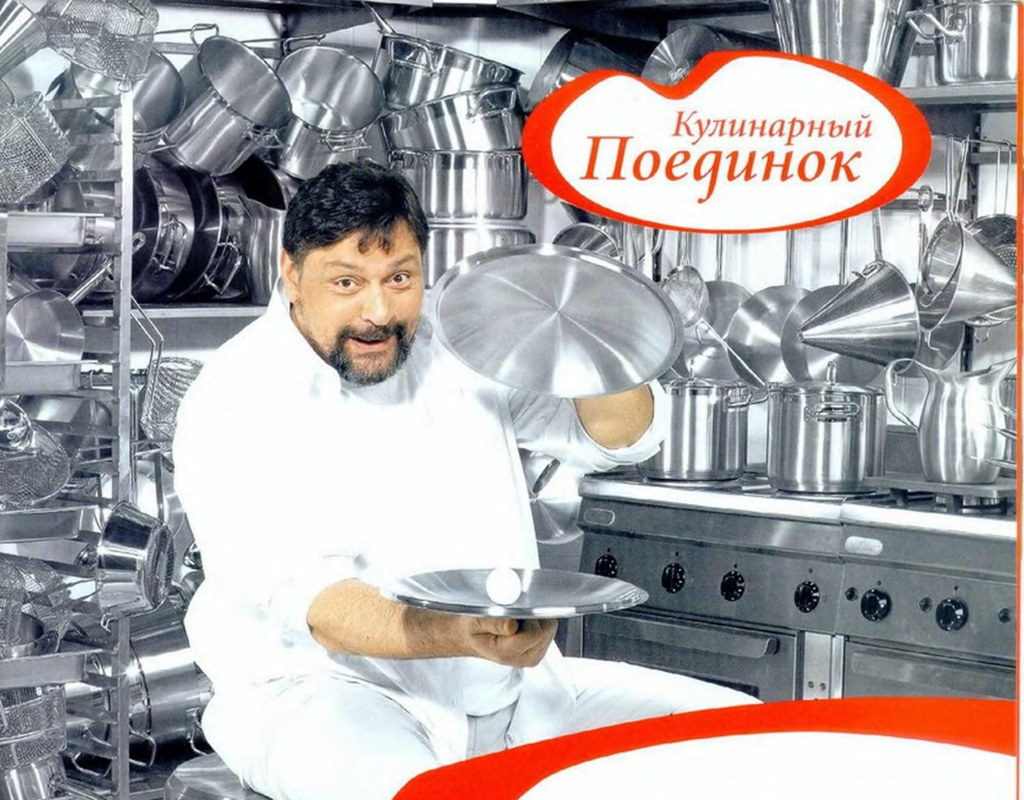
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 219 250
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.

Кулинарный Поединок



СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕРЦА

ЧТО: 2 болгарских перца, 20 г кедровых орешков, кетчуп, специи, карри, сок лимона, укроп, оливковое масло.

КАК: перец очистить, нарезать крупными кусками и обжарить в оливковом масле. Затем выложить его на фольгу, завернуть и запечь в духовке. Готовый перец остудить, снять кожу и измельчить в процессоре. Добавить кетчуп, специи с орешками, обжаренными в оливковом масле, и сок лимона. В готовый суп добавьте карри и мелкорубленый укроп.



НТВ

СУББОТА
10:55